

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **次回の勉強会** 次回の勉強会は1/23(土)の15:00から。好評の「閃く練習」のワークを行います。ぜひご参加ください！
- ・ **2月の勉強会** 現在の状況を考えて2月～3月の勉強会もリモートで行う予定です。2月は2/4(木)にカウンセリング実習を、後半の2/20(土)には閃く練習を行う予定です！
- ・ **3月の勉強会** 3月は3/11(木)と3/27(土)です。通常とは順序を入れ替えて後半の3/27はカウンセリング実習。前半の3/11は1級技能士の大井さんにキャリアコンサルタントについてお話頂く予定です！
- ・ **PCAGIPの資料** 前回話題に出た「PCAGIP法」についての資料が協会のHPに載ってます。見てみては？ → <https://www.counselor.or.jp/research/tabid/193/Default.aspx>
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 通常、毎月第2木曜・第4火曜日が基本ですが、リモート開催に伴い、日程を変更する場合があります。
(基本のスケジュールはHPに掲載してあります → <http://www.nihonbashi-counseling.org/>)

NCKホームページの
QRコードです →



1月23日(土) 15:00～17:00 テーマ：「閃く練習」のワーク
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

2月4日(木) 20:00～22:00 テーマ：カウンセリング実習
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

2月20日(土) 15:00～17:00 テーマ：「閃く練習」のワーク
(1時間半以上の参加でポイント申請します) 場所：リモート開催(Zoom 使用)

※ 申し訳ありませんが、リモート開催での勉強会はNCK会員のみで実施させて頂いております。

NCKへのお問い合わせは → <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回はリモートでのカウンセリング実習です。今回は5人参加だったので、久々に1つだけのグループで実習しました。25分の実習とふり返り(10分)を2セット行いました。

1回目CO: 石井さん

2回目CO: 宮田さん



参加は5名。1グループでの実習です。

振り返りのコメント・感想など

【CO】前半は気持ちの言葉を聴くようにしていたが、後半はアドバイスばかりになってしまったかな？ 今日昼間にやっていた相談業務に似た話で、それにちょっと引きずられたかも？ 産業カウンセリングの感じとは違うかなという自覚はあった。

困っていること、気づきくらいは確認できたので、そこはよかったかな。

【OB】流れがよかった。CLからは感情の言葉も出ており、リソースの確認もできていた。後半はちょっと提案が多い感じだったかな？

CLは最後に「チャレンジ」と言っていたので、気づきがあってよかったのでは？

CLが感じている「閉塞感」や、CL自身の仕事への向き合い方、話に出ていた「後ろめたい気持ち」みたいな部分をもっと深く聴いてみたいと思った。

COは冷静で落ち着いている感じでよかったが、CLとの距離がある感じもあったかな？

話があちこち飛びそうかな？と思ったが、COが要約をしながら進めていたので、あちこちに飛ぶことなく進んでいった。

「そのことについて相談できる人がいますか」というリソースを確認する質問で、CLの表情が明るくなった感じがした。

【CL】「相談できる人はいますか？」と質問されたときは、特定の人を思い出していた。要約があったことで、何がいやなのか考えるきっかけになった。

とりとめのない感じの話だったけど、要約がとてもよくて、整理していただいた感があつた。(カウンセリングではない)相談業務のような感じはなかった。

COが話したエピソードがよかった。前向きな気持ちになった。

【CO】久しぶりのCO役で、グデグデになってしまった…。最初の方で解決策のない身も蓋もない質問をしてしまいマズイと思った。話が暗くなってしまう、どうしようか、どう言えばいいだろうと言葉の選び方に悩んだ。

要約をするにも自分の中で咀嚼できないままで、どうしていけばいいか中盤から分からなくなってきた。見方を変えて前向きな気分になることがあるか質問してみたものの、全体的には行き詰まりを感じて苦しかった。

【OB】「暗くなった」というよりはCLのテンポに合わせている感じに見えて、COとCLの乖離は感じなかった。

少し(小さめの)うなずきが多かったかな？ 相づちがCLの話にかぶさってしまうことがあったので、CLが話し終わるまで待った方がいいと思う。

CLの気持ちを受けとめたことの伝え返しで言葉尻がはっきりしていなかった。COが「苦しかった」と言っているところの表れかな？「～と受け止めたのですが、どうでしょうか？」とはっきり伝えてみては？

→【CO】言葉尻がはっきりしないところがあるのは自覚がある。克服したい。

【OB】前半4分頃は要約や気づきについての確認がしっかりできていて良い流れだったが、後半はまとまっていないうきもあつた。これはどうしたらよかったのかな？無理に要約を入れない方がいいのかも？

この話では、(CLが抱えている不安は)あなただけじゃないですよ。他の人も私もそうですよ。ということをはっきり伝えるてもいいと思った。「この状況下でストレスや不安を抱えるのは当たり前ですよ」ということをCLに伝えたいと思った。

要約を入れたところや「恐怖感？」とCLの気持ちを確認したところ、「日に日に不安が大きくなって先が見えないのですね」等の伝え返しがよかった。どのような不安か、それを払拭できることはありますか？ ということまで確認できて、話の展開も見えた。

改善点としては…受験生のお子さんの話が出ていたので、「最近お子さんとはどんな話をしましたか？」といった質問をすると思う。具体的に質問することで話が深まる場合もある。

【ご感想】

カウンセリングにおいて、悩みを抱えているのは自分だけではないことを、プロセスをしっかり行った上で伝えてあげるのが効果的であることを身をもって体験できた。コロナ禍での相談対応の参考になった。

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

今回は1つのグループでの実習でしたが、オブザーバーが多かったのでいろんな意見が聞けてよかったです。私は今回、2台のPCでスピーカービューの1人表示と、「ピンを追加」での2人表示を見比べてみましたが、2人表示は相手の言葉を受けた瞬間の表情が見えるのがいいですね。【水口】